

# 健康のページ

※今号の「健康のページ」は23～21頁です。

## 保健福祉センター

- す：すくすく子育て課 ☎(260)5609
- 医：医療健診課 ☎(260)5662
- 健：健康づくり推進課 ☎(260)5663
- 障：障がい福祉課 ☎(260)5665
- 人：人生100年推進課 ☎(260)5612
- 福：健康福祉総務課 ☎(260)5604

## その他

支：子育て支援センター ☎(267)9985  
(市の所管はこども総務課)

※車でのお来場はご遠慮ください。

## 子どもの健診ほか

### 障がい者(児)歯科健診 5ポイント

歯科健診、口腔内の相談、ブラッシング指導(治療が必要な場合は医療機関を紹介) 日7/14(木)13:00～16:00 場保健福祉センター 問歯科医院での受診が困難な市内在住の身体・知的・精神障がい者(児) 定先着5人 申7/6(水)までに直接または電話で。

## 教室・相談

### す 育児相談

保健師、管理栄養士による健康や育児、食事などの相談 日①6/15(水)・②28(火)、③7/6(水)いずれも9:30～10:30 場①シリウス3階屋内こども広場、②子育て支援センター、③緑野コミセン 対市内在住者 持親子(母子)健康手帳 申直接または電話、ウェブ予約で。※電話相談は随時受け付け。

### 人 介護者教室

いずれも 対市内在住の介護者など/「無理なく楽しく健康体操!」 日6/16(木)13:30～15:00 場南林間地域包括支援センター(南林間1-4-18ジュネス南林間2-1) 定

先着8人 講エアロビクスインストラクター 佐藤美幸氏 持靴、飲み物、タオル 申電話で6/13(月)までに南林間地域包括支援センター(サンホーム鶴間) ☎(271)5706へ/「薬について学ぼう!」 日6/16(木)13:30～15:00 場上和田団地集会所(上和田2412上和田団地2-13) 定先着10人 講(株)ノバ・ファーマシー薬剤師 西尾豊隆氏 申電話で桜丘・和田地域包括支援センター(和喜園) ☎(268)2621へ/「新しい時代の介護予防体操」 日6/22(水)13:30～15:30 場大和YMCAライフサポートセ

ンター(大和東3-3-16) 定先着8人 講湘南とつやYMCAウエルネススポーツクラブ健康運動指導士 瀬戸俊孝氏 申電話で深見大和地域包括支援センター(大和YMCA) ☎(264)3192へ/「自宅で運動～フレイル予防」 日6/23(木)14:00～15:30 場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 定先着10人 講みどり野リハビリテーション病院理学療法士 阿座上広希氏 申電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター(ロゼホームつきみ野) ☎(272)7061へ。

## 医 集団がん検診 5ポイント

日①7/27(水)、②8/6(土)・③9(火)・④26(金)・⑤27(土) 場①②③⑤保健福祉センター(③の乳がんマンモグラフィは地域医療センター)、④地域医療センター 定①②③⑤200人、④65人(いずれも定員を超えた場合は抽選。①④は保育あり 対生後6か月以上の未就学児 定45人) 持令和4年度がん検診受診券 申①②③④6/10(金)・④⑤6/20(月)(いずれも必着)までに、検診日、検査項目(複数選択可)、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号(①④で保育希望の場合は子の人数と年齢も)を記載し、ファクス(260)1156またははがきで〒242-8601保健福祉センター医療健診課へ。市のホームページから電子申請または電話も可/注意▶対象年齢は来年4/1時点の年齢です。現在、胃腸病や心臓病、高血圧などで治療中または経過観察中の人は、申し込む前に必ず主治医に相談してください。健康状態によって受診できない場合があります。



電子申請

検査項目	費用	対象	① 7/27	② 8/6	③ 8/9	④ 8/26	⑤ 8/27
肺がん	500円	40歳以上	○	○	○		○
胃がん(バリウム)	1,200円		○	○	○		○
大腸がん	500円		○	○	○	○(女性のみ)	○
乳がんマンモグラフィ	2,000円	40歳以上の女性	○	○	○	○	○
乳がん超音波	1,200円	30～39歳の女性				○	
子宮がん(頸部)	900円	20歳以上の女性	○	○	○	○	○

※肺がん検診で、問診の結果たんの検査が必要と判断された場合は800円追加。  
※協力医療機関での施設検診も実施しています(費用などが異なります)。  
※各項目とも、集団検診・施設検診のいずれかを年度に1回受診できます。

### ①②③⑤と同時に結核検診(胸部レントゲン)を実施

対16歳以上の市内在住者(肺がん検診対象者と会社などで受診できる人を除く) 申要問い合わせ。

## 人 脳とからだの健康チェック 3ポイント

認知機能低下の予防・早期発見に。タブレット端末を使った認知機能検査、体力測定、認知症予防に関する話など 対65歳以上の市内在住者 定各回先着1人 申各開催日の前日(日曜日の場合はその前の金曜日)15:00までに電話で。※結果は後日郵送。

とき	ところ
※時間は9:30～10:40～13:00～14:10～(各回60分程度)	
7/6(水)・14(木)・19(火)・22(金)・25(月)	保健福祉センター
7/7(木)	シリウス6階生涯学習センター
7/13(水)	渋谷学習センター

## す 1歳児育児教室 5ポイント

育児と食事、卒乳、トイレトレーニング 日6/17(金)10:00～11:30 場子育て支援センター 対市内在住の1歳～1歳3か月の子と保護者 定先着15組 持親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話、ウェブ予約で。

## 人 運動による認知症予防セミナー 3ポイント

自宅で一人でもできるコグニサイズ講座 日①6/17(金)14:30～16:30、②7/11(月)14:00～16:00 場①ポラリス、②シリウス内サブホール 対いずれも65歳以上の市内在住者 定各先着15人 持室内シューズ、筆記用具、あればスマートフォンまたはタブレット端末 申電話で。

## 健 健康遊具体験会 3ポイント

健康遊具の正しい使い方、ストレッチ、筋力トレーニングなど、運動のコツを学ぶ 日①6/21(火)13:00～14:30・②29(水)13:00～15:00 場①さくら公園ほか

(集合は柳橋コミセン)、②中央林間三丁目公園ほか(集合は緑野コミセン) 対いずれも市内在住者 定各先着15人 講市理学療法士 持飲み物、タオル、室内シューズ、動きやすい服装 申電話で。※雨天の場合は、室内プログラムのみ。

## す 2歳児歯科相談

歯科医による診察、育児や栄養、歯の個別相談 日6/22(水)13:00～13:30 場いずれも地域医療センター 対市内在住の2歳～2歳11か月の子と保護者 定各先着15組 持親子(母子)健康手帳、子どもの歯ブラシ 申直接または電話、ウェブ予約で。

## 健 シリウス、ポラリスで健康度チェック 1ポイント

体組成計、骨健康度測定器などで測定し、アドバイスを受ける 日①6/23(木)・②28(火)いずれも9:30～13:00(1回30分) 場①シリウス4階健康度見える化コーナー、②ポラリス健康度測定コーナー 対市内在住者 定各回先着2人 申各開催日の前日12:00までに電話で。

## 医 女性のための健康診査 5ポイント

日8/26(金)午前(時間は後日通知) 場地域医療センター 対会社や学校などで健康診断を受ける機会がない市内在住の女性 定80人(定員を超えた場合は抽選。保育あり 対生後6か月以上の未就学児 定45人) 申6/10(金)(必着)までに、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、追加を希望する検査項目(保育希望の場合は子の人数と年齢も)を記載し、ファクス(260)1156またははがきで〒242-8601保健福祉センター医療健診課へ。市のホームページから電子申請または電話も可/注意▶健康状態によって受診できない場合があります。



電子申請

検査項目	費用	対象
女性健康診査(検尿、血液検査など)	1,500円	昭和58年4/1～平成17年4/1生まれ
追加で受けられる項目		
結核(胸部レントゲン)	無料	昭和58年4/2～平成5年4/1生まれ
乳がん(超音波)	1,200円	
子宮頸がん(細胞診)	900円	

## 口腔がん検診 ☎(263)0681 大和綾瀬歯科医師会 5ポイント

口腔外科の専門医と歯科医師会会員による口腔がん無料検診。舌や歯肉、口腔粘膜などの相談を受け付けます。感染症予防策を講じたうえで実施します 日7/14(木)10:00～16:30 場大和休日歯科診療所(深見西2-1-25) 定45人(定員を超えた場合は抽選し、当選者には7/13(水)までに検診時刻をはがきで通知) 申6/23(木)(必着)までに、はがきに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を記載し、〒242-0018深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局へ。※市の所管は医療健診課。

## 人 認知症予防のための運動機器「コグニバイク」にチャレンジ!

ペダルをこぎながらタッチパネルで認知課題に答えるコグニバイク。運動をしながらゲーム感覚で認知症予防に取り組みます 日6/23(木)9:30～10:00～10:30～11:00～11:30～12:00～12:30～(いずれも30分程度) 場シリウス4階健康度見える化コーナー 対65歳以上の市内在住者 定各先着2人 申電話で。

## 人 認知症サポーター養成講座 3ポイント

認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者となるための講座 日①6/23(木)14:30～16:00、②7/1(金)13:30～15:00 場①ポラリス、②下草柳コミセン 定各先着15人 講地域包括支援センター職員 申電話で①中央林間地域包括支援センター(プレマ会) ☎(271)5572、②上草柳・中央地域包括支援センター(晃風園) ☎(263)1108へ。

## す やまとイクメン講座 5ポイント

これから赤ちゃんを迎える喜びや不安を参加者どうしで共有する 日6/25(土)9:30～11:30 場地域医療センター 対市内在住のこれから父親になる(なったばかりの)人とパートナー 定先着15組 持親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話、ウェブ予約で。

## 人 公認心理師による認知症相談会

認知症の人を介護する家族のための相談会 日①6/28(火)13:30～14:30～15:30～(各40分) 場保健福祉センター 対認知症の人を介護する家族など(本人または家族のどちらかが市内在住者) 定各1人 申電話で。

## 健 介護予防セミナー 3ポイント

運動セミナー「ヒザ痛予防体操をやってみよう」 日6/30(木)13:30～14:30 場地域医療センター 対60歳以上の市内在住者 定先着20人 講市理学療法士 持飲み物、動きやすい服装 申電話で。

## 支 家族支援講座「みんなの子育てパパたちの座談会編」 5ポイント

子育てや夫婦について語り合い、交流する 日7/2(土)10:00～11:45 場子育て支援センター 対未就学児の父親 定先着15人 講同センター保育士 中川紀子氏 申7/1(金)までに直接または電話で。